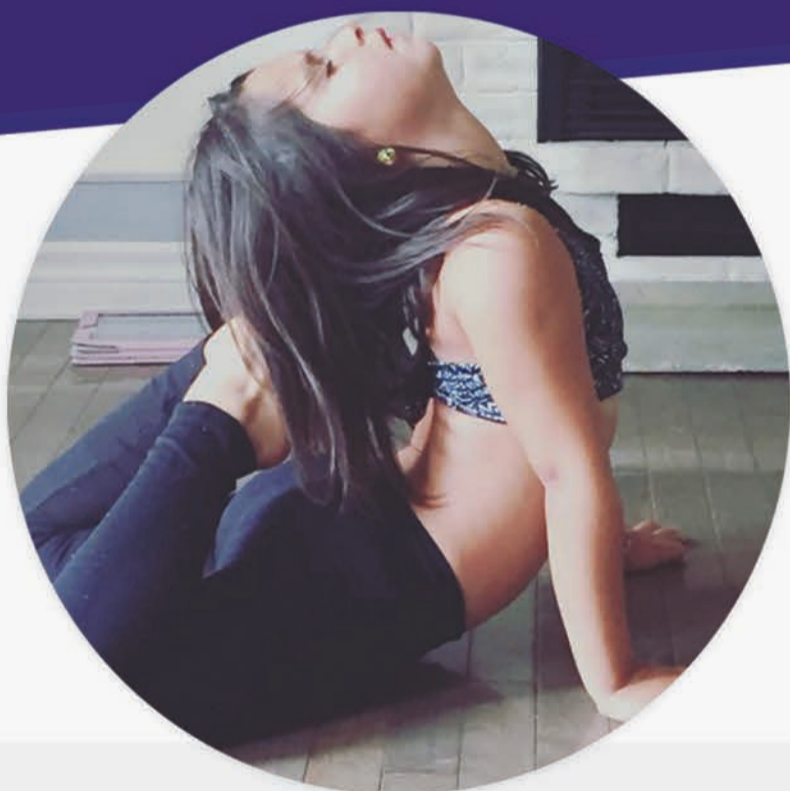




450 467-4855
info@clubrecreation.com
www.clubrecreation.com

Yoga

Namaste!



Forces et limites!

Le yoga est une saine activité reconnue pour améliorer la concentration, développer la confiance en soi, aider à gérer ses émotions et finalement, se détendre. Le yoga destiné aux enfants apporte, en plus, les valeurs d'entraide et le travail d'équipe grâce aux jeux de groupe. C'est par le biais de routines ludiques et créatives que les participants apprennent à reconnaître leurs forces et leurs limites. *En collaboration avec Peda Yoga.*

Les exercices

Comme dans toute discipline, tu dois te préparer et t'exercer avant de faire du yoga. L'animatrice spécialisée du Club Récré-Action te fera faire des exercices de respiration et t'amènera à reconnaître tes émotions.

Les postures

C'est la partie plus technique où tu apprendras les différentes postures de yoga. Tous les muscles seront mis à contribution pour te maintenir en équilibre.

Relaxation

Bien que le yoga soit une activité calme, ton corps est toujours sollicité et il doit se reposer à la fin du cours. C'est pourquoi ce moment de détente et de visualisation est nécessaire.

Tu veux découvrir une nouvelle activité stimulante?

Cette activité est pour toi!

De l'action, parce que ça fait du bien!